

یبوست مشکلی است که بسیاری از سالمندان را آزار می‌دهد. امروزه با کم شدن فعالیت‌ها و ماشینی شدن زندگی و پیروی از رژیم غذایی با فیبر و مایعات کمتر، شیوع عارضه یبوست افزایش یافته است. این موضوع در سالمندان اهمیت ویژه‌ای دارد. سالمندان ۵ برابر افراد جوان در معرض یبوست می‌باشند.

روش تشخیص یبوست چیست؟

در صورتی که طی ۱۲ ماه، حداقل دو مورد از چهار نشانه زیر در شما به وجود آمد، دلیل بر ابتلاء به یبوست است:

کمتر از دو بار دفع مدفوع در هفته

مدفوع بسیار خشک (چهار برابر خشک تر از حد معمول).

آوردن فشار بیش از حد به روده‌ها (چهار برابر حد طبیعی).

حس تخلیه نشدن کامل روده (حداقل یک مرتبه در هر چهار بار رفتن به دستشویی).

چرا سالمندان در معرض یبوستند؟

روند پیری، تمامی ارگان‌های بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

ابتلاء به بیماری‌های عمومی و عفونی، درصد احتمال بروز یبوست را در سالمندان بالا می‌برد. دیابت، اختلال عملکرد غده تیروئید، پارکینسون و بیماری‌های عروقی، مغزی، افسردگی و در بروز یبوست سهیم‌اند.



۱

داروهای یبوست را کدامند؟

بعضی داروها و مسکن‌ها مثل مورفین، کدئین، تب‌برها، داروهای قلب، داروهای ضد افسردگی و داروهای بیماری پارکینسون و آلزایمر به طور معمول سبب بروز یبوست می‌شوند.

توصیه‌هایی برای رفع یبوست:

★ حداقل روزی ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید.

★ مایعات انتقال روده‌ای را راحت‌تر می‌کند.

★ آب، آب میوه‌ها، شیر و سوپ، مایعات مناسب سالمندان هستند.

★ مصرف مرتب قهوه، چای و مایعات گازدار چندان مناسب نیست. کافئین موجود در این مایعات قدرت حرکت را از اندام‌ها می‌گیرد.

★ در صورتی که تمایل دارید مقداری آب میوه به آب اضافه کنید، آب لیمو و آب پرتقال را به شما توصیه می‌کنیم.

★ وقتی هوا گرم است، مقدار مایعات مصرفی‌تان را کمی بالاتر ببرید.

★ اگر دچار بیماری قلبی یا روده‌ای هستید، پیش از انتخاب هر نوع مایع نوشیدنی، با پزشک‌تان مشورت کنید.

★ هرگز فیبرها را از یاد نبرید.



۲

★ نان و حبوبات غنی شده را در برنامه‌ی غذایی‌تان بگنجانید.

★ روزانه مقدار فراوانی میوه و سبزی مصرف کنید.

★ سبوس حاوی مقدار فراوانی فیبر است. سبوس را در سوپ، غذاها، ماست و حبوبات گرم بریزید و بخورید.

در وعده‌های نهار و شام ابتدا سالاد بخورید. سالادها را هر بار با تنوع بیشتر از انواع مختلف سبزی تهیه کنید، به جای سس‌های صنعتی از روغن زیتون و آبلیمو و یا آب غوره با توجه به سلیقه‌تان استفاده کنید.



فعالیت بدنی‌تان را بالا ببرید.

راه رفتن، انجام کارهای خانه، شنا، پیاده روی و ... جلوی یبوست را می‌گیرد.



۳



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
مرکز آموزشی درمانی ضیائیان
NO G10



توصیه‌های تغذیه‌ای مناسب در درمان
یبوست سالمندان

تابستان ۱۴۰۰
پمفلت آموزشی مددجو

روغن زیتون

می‌توانید هر روز صبح ناشتا یک تا دو قاشق روغن زیتون مصرف کنید و در وعده ناهار و شام و انواع سالاد از روغن زیتون استفاده کنید.

کدو حلوائی

کدو را خوب بپزید و با کمی شکر مخلوط کنید، آنرا مانند کمپوت در آورید و در درمان یبوست های مزمن از آن استفاده کنیم.

بالا زوی سلامتی برای شما دانشجوی گرامی

جهت دسترسی به مطالب آموزش سلامت و دانلود

پمفلت‌های آموزش به بیمار

و یا <http://www.ziaeian.ir>

<http://help.tums.ac.ir>

جهت ارائه پیشنهاد و انتقاد

Ziaeian@tums.ac.ir

سعی کنید فعالیت‌های را بیابید که به آن علاقه دارید. در این صورت شما با لذت هر روز فعالیت بدنی تان را انجام می‌دهید.

میوه‌ها و سبزیجات ملین و ضد یبوست :

آلو، آلو بخارا، گلابی، انجیر، انگور، کشمش، انبه، پرتقال، هلو، زردآلو، طالبی، روغن زیتون، زیتون، اسفناج.

انجیر یا انبه

انجیر تازه یا خشک شده دارای اثر تسکین دهنده یبوست می‌باشد. قبل از خواب، ۴ تا ۵ عدد انجیر خشک را در آب خیس کنید و فردا صبح میل کنید.



خوردن نصف انبه در صبحانه برای درمان یبوست بسیار مفید است.

آلو بخارا

۵ الی ۶ عدد آلوی خشک شده را هنگام شب در یک لیوان آب بخیسانید و صبح آلوها و آب خیسانده را به صورت ناشتا مصرف کنید.

گلابی

برای درمان یبوست بعد از شام یا در هنگام صبحانه، یک عدد متوسط گلابی میل کنید